NEUE SERIE: JAPANISCH ESSEN (1)

Häppchen aus Fernost

Japanische Gerichte liegen im Trend. Wer sie genießen will, muss nicht mehr unbedingt in edle Restaurants oder Bars gehen. Denn es ist gar nicht so schwer, die kleinen, schnellen Spezialitäten selbst zuzubereiten – und zudem sind sie gesund: frisch, wenig Fleisch und ein Minimum an Fett

すし

SUSHI

Mittlerweile stehen die Häppchen mit Reis und Fisch beim Fingerfood an erster Stelle. Vielleicht, weil man die Zutaten für Sushi nicht mehr streng nach den klassischen Rezepten kombiniert, sondern mixt, was schmeckt – selbst wenn's Mayo mit Gurke und Tunfisch ist. Die wichtigsten Varianten sind in den nachfolgenden Rezepten zusammengestellt: mit einer Füllung in der Bambusmatte gerollt, handgeformt und einem Belag aus Fisch darauf. Traditionelles Sushi mit Lachskaviar, die bekannte Rolle mit einer Hülle aus Nori-Blatt und eine, bei der der Reis außen klebt. Sushi kann man übrigens auch servieren, wenn man keine Geduld oder Zeit fürs Rollen hat – als Chirashi-Sushi. Ein typisch japanisches Familiengericht, bei dem Fisch und Meeresfrüchte mit Gemüse und dem gewürzten Reis angerichtet und mit fadendünn geschnittenem Nori garniert werden.

Grundrezept für Sushi-Reis

Ohne Reisessig und nur mit Sake gewürzt, schmeckt der Reis milder.

ZUTATEN FÜR ALLE VIER SUSHI-VARIATIONEN

1 kg Rundkornreis; 8 EL Sake; 2 EL Zucker; 2 TL Salz

1 Reis drei- bis viermal in einer Schüssel mit jeweils frischem kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar bleibt. Dabei die Körner leicht mit den Fingerspitzen bewegen, damit die Stärke ausgewaschen wird.
2 Mit frischem Wasser bedeckt 30 Minuten quellen lassen. Abtropfen und einige Minuten stehen lassen.
3 In einen Topf 1½ l kaltes Wasser geben. Reis zufügen, einige Male umrühren und zugedeckt zum Kochen bringen. Die Temperatur sofort reduzieren und den Reis bei schwacher Hitze 10 Minuten zugedeckt ausquellen lassen. Vom Herd nehmen und noch einmal zugedeckt 10 Minuten stehen lassen.
4 Sake leicht erwärmen und mit Zucker und Salz unter Rühren auflösen.
5 Reis in ein weites Gefäß geben und Luft zufächeln, damit die Feuchtigkeit schnell verdunstet. Mit der Sakemischung beträufeln und wie Salat locker mischen.

Tipps Kalifornischen Rundkorn-Reis für Sushi bekommt man immer in Asienläden.
● Statt der Sushi-Reisschüssel aus Holz kann man eine große, flache Gratinform nehmen. Zum Fächeln eignet sich jeder Fächer oder einfach ein Stück Karton, zum Mischen am besten ein abgerundetes Salatbesteck aus Plastik.
● Die Bambusmatte zum Einrollen bekommt man in Küchen- und Asienläden.
● Wer oft Sushi machen möchte, kann sich die Original-Utensilien dazu im Japanladen besorgen: eine unlackierte, hölzerne Sushi-Schüssel, einen japanischen Fächer und einen Reislöffel aus Holz.

Sushi mit Füllung

Neue Röllchen nach Art der klassischen Nori-Maki, wie sie moderne Sushi-Bars in Tokio anbieten.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN (2 ROLLEN)

½ kleine Stange Porree; 1 Dose Tunfisch im eigenen Saft (ca. 125 g); 1 EL Mayonnaise; Salz; 1 Stück Salatgurke (ca. 10 cm lang); 2 Nori-Blätter; etwa 500 g gegarter Sushi-Reis (s. Grundrezept); 1 TL Wasabi (Meerrettichpaste aus der Tube); Sake zum Befeuchten

1 Den Porree waschen, trocknen und sehr dünn schneiden. Abgetropften Tunfisch mit einer Gabel fein zerpflücken. Beide Zutaten mit Mayonnaise und etwas Salz mischen.
2 Die Salatgurke schälen und längs halbieren. Die Kerne mit einem Löffel herausschaben, die Hälften in etwa ½ cm dicke Streifen schneiden.
3 Die Bambusmatte auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Ein Nori-Blatt mit der rauen Seite nach oben auf die Matte legen.
4 Die Hälfte vom Sushi-Reis gleichmäßig fingerdick auf dem Nori-Blatt verteilen, dabei mit angefeuchteten Fingerspitzen leicht andrücken. Am oberen Rand des Blattes etwa 4 cm frei lassen, damit sich das Sushi später gut aufrollen lässt.
5 Die Reisschicht im unteren Drittel belegen: Zuerst quer etwa 1 cm breit dünn mit Wasabi-Paste bestreichen, darauf ebenfalls quer 1 EL Tunfischfüllung als Streifen verteilen und mit einem Teil der Gurkenstreifen belegen.
6 Das Nori-Blatt am oberen Rand mit etwas Sake befeuchten. Sushi mit Hilfe der Bambusmatte aufrollen. Dabei die Füllung in die Rolle und die Bambusmatte →



ROLLENFACH
Ob California-Roll oder Ikura – in japanischen Lackkästchen kommt Sushi besonders gut raus

gleichmäßig fest auf die Nori-Hülle drücken. Die Enden der Rolle rechts und links zusammendrücken, damit der Reis nicht übersteht. Sushi in der Bambusmatte leicht hin- und herrollen, damit es gleichmäßig geformt ist.
7 Die zweite Sushi-Rolle ebenso zubereiten. Rollen mit einem scharfen Messer mit glatter Klinge in 1,5 bis 2 cm dicke Stücke schneiden.



FOTO: KAI SAWABE/VISUM

FLIESSBANDARBEIT *Da stapeln sich die Teller, wenn die Gäste der Sushi-Bar in Osaka bei den vorbeifahrenden Happen so richtig zulangen*

California-Rolls

Ein wahres Trend-Sushi, beliebt in Ost und West. Das Nori-Blatt ist hier nicht die Hülle, sondern wird mit eingerollt.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN (2 ROLLEN)

2 Nori-Blätter; 500 g gegarter Sushi-Reis (s. Grundrezept); 1 Avocado; einige Spritzer Zitronensaft; 1 TL Wasabi-Paste; 150 g Krebsfleisch (offen oder aus der Dose); 4–5 EL Sesamkörner

1 Ein Nori-Blatt mit der Hälfte vom Sushi-Reis auf die Bambusmatte geben, allerdings keinen Rand frei lassen.
2 Reis mit einem ausreichend großen Stück Klarsichtfolie belegen und samt Nori-Blatt wenden, sodass die Reisschicht auf der Matte liegt.
3 Die Avocado halbieren und den Stein entfernen. Die Hälften schälen und der Länge nach in etwa ½ cm dicke Streifen schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, damit sie sich nicht verfärben.
4 Nori-Blatt wie beim gerollten Sushi im vorigen Rezept im unteren Drittel dünn mit Wasabi bestreichen. Abgetropftes, zerpflücktes Krebsfleisch und Avocado quer als Streifen auf das Nori legen.
5 Sushi mit Hilfe von Folie und Bambusmatte aufrollen und gleichmäßig formen, dabei Folie und Matte nicht mit einrollen. Zum Schluss beides entfernen.
6 Die zweite Sushi-Rolle ebenso zubereiten. Rollen in den Sesamkörnern wenden. Mit einem scharfen Messer mit glatter Klinge in etwa 2 cm dicke Stücke schneiden.
Tipp Damit der Reis für Sushi handwarm bleibt und sich gut verarbeiten lässt, kocht man ihn am besten in zwei Portionen. Nach dem Abdampfen und Würzen den Reis in der Schüssel immer mit Klarsichtfolie bedeckt halten.

Was man für Sushi braucht

Alle Zutaten bekommt man im Japanladen, vielen Asienshops oder über den Versand.
● Nori – dünne grüne Blätter aus getrocknetem, gepresstem Seetang. Gibt es auch im Naturkostladen.
● Wasabi – eine Meerrettichart aus Japan, die es als Pulver zum Anrühren mit Wasser oder fertig gemischt aus der Tube gibt. Die Wasabi-Wurzel ist viel schärfer als europäischer Meerrettich.
● Ingwer – in Reisessig und Zucker eingelegt, schmeckt würzig süßsauer und scharf. Außer zu Sushi passt er zu einfachem gekochten Reis, zu Teriayki-Gerichten und Sashimi, dem japanischen Carpaccio mit Fisch.
● Sake – Reiswein zum Kochen und zum Trinken mit 16 bis 17 Prozent Alkohol.

Ikura-Sushi

Sushi für Anfänger: Es wird nicht gerollt, sondern zu länglichen „Bällchen" geformt und mit Nori umlegt.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Ca. 500 g gegarter Sushi-Reis (s. Grundrezept); 1 TL Wasabi-Paste; 3 Nori-Blätter; 100 g Keta-Kaviar

1 Reis mit angefeuchteten Händen zu etwa 4 cm dicken und 6 cm langen „Bällchen" formen. Auf der Oberseite dünn mit Wasabi bestreichen.
2 Die Nori-Blätter in etwa 6,5 cm breite und 20 cm lange Streifen schneiden. Jeden Streifen wie eine Papiermanschette um die Reisbällchen legen. Die Enden jeweils mit Wasser befeuchten, damit das Nori fest am Reis klebt.
3 Den Keta-Kaviar auf den Sushi-Bällchen verteilen.
Tipp Die Nori-Manschette sollte unten glatt abschließen und oben so überstehen, dass man den Keta-Kaviar gut einfüllen kann.

Sushi mit Lachs und Makrele

Ganz wichtig: Sushi mit wirklich fangfrischem Fisch zubereiten und gleich servieren.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Ca. 500 g gegarter Sushi-Reis (s. Grundrezept); 120 g rohes Lachsfilet; 120 g rohes Makrelenfilet; 1 TL Wasabi-Paste

1 Den Reis mit angefeuchteten Händen zu etwa 4 cm dicken und 6 cm langen „Bällchen" formen.
2 Lachs- und Makrelenfilet mit einem sehr scharfen Messer in entsprechend große Stücke schneiden, auf der Unterseite dünn mit Wasabi bestreichen und auf die Reisbällchen legen. Mit den Fingerspitzen leicht andrücken.
Tipps Zu jedem Sushi pro Person jeweils ein Schälchen mit eingelegten hauchdünnen Ingwerscheiben, Sojasauce und Wasabi-Paste bereitstellen. Den Wasabi rührt man in die Sojasauce und tunkt das Sushi ein.
● Sushi isst man mit Stäbchen. Wer darin nicht geübt ist, nimmt die Finger.
● Von Sushi sollte man ruhig abbeißen: Der geformte Reis ist so kompakt, dass man sich an zu großen Happen leicht verschlucken kann.

BARBARA RIAS-BUCHER/
SUSANNE FLOSSMANN

EINKAUFEN UND VERSAND

@ www.japan-shop.com (großes Angebot von Lebensmitteln bis zu Teetassen)
● Matsuya, Rumfordstraße 40 in 80469 München. Tel. 089/29 60 86, Fax 29 13 6 29.
● Japan-Shop, Westenriederstr. 47 in 80331 München. Tel. 089/22 66 63, Fax 2 90 47 99.
Zudem gibt es in vielen Städten Japanläden, von denen aber nicht alle Ware versenden.

JAPANISCH ESSEN (2)

Ein Topf für alle

Man traut es den Japanern mit ihrer Vorliebe für kleine Kunstwerke in Schälchen, Bambuskörbchen und auf Platten gar nicht zu – Japaner sind auch Eintopf-Fans. Bei ihren Fondues gibt es viele Varianten, die nicht unbedingt mit Fleisch, sondern oft mit Fisch oder vegetarisch zubereitet werden

しゃぶしゃぶ

SHABU-SHABU

Der Klassiker unter den japanischen Fondues ist Sukiyaki, ein beliebtes Essen, das man am Abend mit Freunden genießt. Die Zutaten werden nur vorbereitet und dann bei Tisch gemeinsam gegart. Ebenso macht man es mit Shabu-Shabu, das wie der chinesische Feuertopf ursprünglich aus der Mongolei stammt. Die andere Variante der Fondues sind die richtigen Eintöpfe. Hier werden die Zutaten bereits in der Küche in den Topf geschichtet und fertig gekocht. Bei Tisch isst man dann alles häppchenweise mit Würze – genau wie europäisches Fondue. Besonders beliebt in Japan ist Oden mit Gemüse und Fischkuchen, ein Eintopf, den Bars und Kneipen an fast jeder Straßenecke anbieten.

Oden

Die typischen Zutaten bekommt man als Oden-Set tiefgefroren im Japanladen.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1 TK-Oden-Set, es enthält: frittierten Tofu (Atsuage), Fischpastekuchen (Kamaboko), frittierte Tofu-Beutel (Ganmodoki) und getrocknete Seetang-Knoten
GEMÜSE: *1 langer weißer Rettich; 1 große Möhre; 500 g fest kochende Kartoffeln; 4 hart gekochte Eier*
BRÜHE: *5 gehäufte TL Dashi-no-moto-Brühe (Instant-Fischbrühe); 125 ml Sojasauce; 2½ EL Zucker; 3 EL Mirin (süßer Reiswein zum Kochen); 3 EL Sake*
AUSSERDEM: *japanischer Senf für Oden oder scharfer Dijon-Senf; japanisches Togarashi-Gewürz*

1 Das Oden-Set auftauen lassen. Den frittierten Tofu etwa 1 Minute in kochendem Wasser blanchieren, damit das Frittierfett austritt. Abgießen, abtropfen lassen und diagonal in Dreiecke, Fischpastekuchen in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Tofu-Beutel und Seetang-Knoten nicht zerkleinern.
2 Geschälten Rettich in 4 cm dicke Scheiben schneiden und jeweils halbieren. Mit Wasser bedeckt 10 Minuten vorkochen. Abgießen, abtropfen lassen. Möhre schälen und in etwa 1 cm dicke Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und waschen, Eier pellen. Beide Zutaten nicht zerkleinern.
3 In einem großen Topf 2 l Wasser mit dem Dashi-Pulver erhitzen. Alle anderen Zutaten für die Brühe zugeben und aufkochen.
4 Rettich, Möhre, Kartoffeln, Eier, Fischkuchen, Tofudreiecke, Tofu-Beutel und Seetang-Knoten in die heiße Brühe geben und aufkochen. Zugedeckt bei ganz milder Hitze 1½ Stunden garen, bis die Kartoffeln eben gar sind, der Rettich butterweich ist.
5 Zum Servieren für jede Person Senf und Togarashi-Gewürz in separate Portionsschälchen geben. Suppenschälchen und Essstäbchen bereitlegen.

Tipps Oden muss heiß gegessen werden, deshalb nach dem Garen eventuell erneut bis knapp unter dem Siedepunkt erhitzen.
- Man stellt den Oden-Topf wie beim Fondue auf den Tisch und fischt sich daraus die Häppchen in seine Suppenschale. Darüber schöpft man heiße Brühe und schmeckt nach Belieben mit Senf und Togarashi ab.
- Japan-Senf und Togarashi-Gewürz aus Chiliflocken und anderen Zutaten wie getrockneter Orangenschale und schwarzem Sesam kann man auch anderweitig verwenden – zum Beispiel für Dressings und Dips.

Sukiyaki

Die Japaner bereiten ihr Nationalgericht mit Rindfleisch zu – aber auch vegetarisch wie diese Variante.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

4 Stangen Porree; 300 g Chinakohlblätter; 2 Möhren; 1 Stück Bambussprosse (ca. 100 g Dose); 200 g große Spinatblätter; 8 frische Shiitake-Pilze; 200 g kleine Champignons; 2 Päckchen Tofu (ca. 500 g); 2 mittelgroße Zwiebeln; eventuell 1 Päckchen Shirataki-Nudeln (280 g);
WARISHITA-FOND: *250 ml Mirin (süßer Reiswein zum Kochen); 250 ml dunkle Sojasauce; ½ l Sake; 3 EL Zucker;*
AUSSERDEM: *4 ganz frische Eier; 500 g Rundkornreis (s. Grundrezept); 3 EL Öl*

1 Gemüse putzen und zerkleinern: Porreestangen schräg in etwa 5 cm lange Stücke schneiden, Chinakohlblätter in 4 cm große Quadrate teilen. Möhren ebenfalls schräg in ½ cm dicke Scheiben, abgetropften Bambus in ½ cm breite Streifen schneiden. Harte Stiele des Spinats und Pilzstiele entfernen. Pilzhüte halbieren. Champignons nur mit dem Küchenpinsel säubern. Zwiebeln abziehen und halbieren, die Hälften in etwa 1 cm dicke Stücke schneiden.
2 Tofu in 2,5 cm große Würfel schneiden. Shirataki-Nudeln auf einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen.
3 Gemüse, Pilze, Zwiebelstücke, Tofu und Nudeln auf einer großen Platte anrichten.
4 Für den Fond alle Zutaten unter Rühren erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. →



TOPF-MIKADO
Wer zieht das erste Stäbchen? Bei diesem Sukiyaki, dem Nationalgericht der Japaner, spielt nur Vegetarisches mit



FOTO: GREG DAVIS/IPJ

TOPF-RUNDE

Sie müssen häufig nachschöpfen, damit was auf die Hüften kommt: Sumo-Ringer in Tokio

5 Pro Person 1 Ei in einem Schälchen verquirlen und den heißen Reis in die Portionsschalen füllen.

6 Den Sukiyaki-Topf auf dem Brenner erhitzen. Das Öl darin heiß werden lassen und die Zwiebeln darin kräftig braun anbraten. Einige Tofuwürfel und Gemüsestückchen zugeben und ebenfalls anbraten, aber möglichst nicht vermischen.

7 Etwa ⅓ des Fonds zugießen, einige Tofuwürfel, Gemüsestückchen und eventuell eine Portion Nudeln zufügen und alles einige Minuten garen.

8 Wie beim Fondue nimmt nun jeder mit seinen Stäbchen die Zutaten aus dem Topf, dippt sie ins verquirlte Ei und lässt die Häppchen über seiner Reisportion kurz abtropfen und etwas abkühlen.

9 Die restlichen Zutaten portionsweise wie beschrieben garen, dabei nach und nach den Rest der Brühe zugießen.

Tipps Sukiyaki bereitet man am Tisch zu: in einem gusseisernen Sukiyaki-Topf auf einem speziellen Rechaud, der mit Gaspatronen betrieben wird. Eine große Pfanne tut es aber auch.

- Shirataki-Nudeln gibt es in Folie abgepackt im Japanladen. Sie sehen aus wie eingeweichte breite Glasnudeln und werden aus den Wurzelknollen der tropischen Konnyaku-Pflanze hergestellt. Man kann sie durch Udon-Nudeln aus Weizenmehl ersetzen, die man in Folie verpackt frisch kaufen kann. Getrocknete Udon-Nudeln muss man wie gewohnt vorgaren.
- Die Zwiebeln geben der Brühe Aroma. Man isst sie erst zum Schluss, wenn sie richtig weich sind.
- Zum Sukiyaki trinkt man Bier oder Sake.

Grundrezept für den Reis

Frisch gekochten Reis isst man als Beilage zu Sukiyaki und Shabu-Shabu-Fondue.

Für vier Personen braucht man 500 g Rundkornreis.

1 Reis drei- bis viermal in einer Schüssel mit jeweils frischem kalten Wasser bedeckt waschen, bis das Wasser klar bleibt. Dabei die Körner leicht bewegen, damit die Stärke ausgewaschen wird.

2 Mit frischem Wasser bedeckt 30 Minuten quellen, dann abtropfen und einige Minuten stehen lassen.

3 In einem Topf ¾ l kaltes Wasser gießen. Den Reis zufügen, einige Male umrühren und zugedeckt zum Kochen bringen. Die Temperatur sofort herunterschalten und den Reis bei schwacher Hitze 10 Minuten garen. Vom Herd nehmen und noch einmal zugedeckt 10 Minuten ausquellen lassen.

Shabu-Shabu mit Fisch

Man gart es bei Tisch im Shabu-Shabu-Topf auf einem Elektro-Rechaud oder auf einem Gaskocher.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

4 Riesengarnelen in der Schale; 8 Jakobsmuscheln ohne Corail; 300 g Rotbarschfilet; 300 g Lachsfilet; 600 g Chinakohlblätter; 2 Stangen Porree; 250 g große Spinatblätter; 4 frische Shiitake-Pilze; eventuell ½ Päckchen Shirataki-Nudeln (140 g); 2 TL Dashi-no-moto-Pulver (Instant-Fischbrühe); 500 g Rundkornreis (s. Grundrezept)

PONZU-SAUCE: *200 ml Zitronensaft; 200 ml helle Sojasauce*

1 Die Schalen der Garnelen am Rücken mit einem scharfen Messer einschneiden und den schwarzen Darm entfernen. Muscheln, Garnelen und Fischfilets kalt abspülen und trockentupfen. Die Fischfilets schräg in dünne Scheiben schneiden.

2 Alles auf einer Platte dekorativ anrichten; dabei die Scheiben nach Fischsorte getrennt dachziegelartig anordnen.

3 Kohlblätter in reichlich sprudelnd kochendem Wasser einige Sekunden blanchieren. Herausnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Mittelrippen flach schneiden, damit man sie leicht rollen kann.

4 Jeweils 3 bis 4 Blätter leicht überlappend wie für Sushi auf eine Bambusmatte legen, einrollen und dabei die Flüssigkeit ausdrücken. Die Kohlrolle in etwa 3 cm lange Stücke schneiden und mit der Schnittfläche nach oben auf eine Platte stellen.

5 Porree putzen, waschen und schräg in fingerdicke Stücke schneiden. Spinat waschen und trocknen. Die Stiele der Shiitake-Pilze entfernen, Hüte halbieren. Die Nudeln auf einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Alle Zutaten auf der Platte mit den Kohlröllchen anrichten.

6 Für die Sauce beide Zutaten verrühren und in Portionsschälchen gießen.

7 Das Dashi-Pulver mit 2 l Wasser zu einer Brühe aufkochen, in den Shabu-Shabu-Topf gießen und auf dem Rechaud heiß halten.

8 Die Zutaten in der heißen Brühe garen, über dem Reis kurz abtropfen lassen und in die Sauce tunken.

9 Zum Schluss die Nudeln in der Brühe erhitzen, alles in Portionsschälchen füllen und ganz heiß servieren.

Tipps Die Garnelen in den Schalen anrichten, damit sie saftig bleiben.

- Den Schaum, der sich auf der Brühe bildet, immer wieder abschöpfen.
- Zum Herausfischen des Shabu-Shabu nimmt man kleine Drahtsiebe, zum Essen Stäbchen.
- Die Stiele der Shiitake-Pilze werden nicht verwendet, sie bleiben beim Garen hart.

BARBARA RIAS-BUCHER/
SUSANNE FLOSSMANN

EINKAUFEN UND VERSAND

@ **japan-shop.com** (großes Angebot von Lebensmitteln bis zu Teetassen)

Matsuya, Rumfordstraße 40, 80469 München. Tel. 089/29 60 86, Fax 291 36 29.

Japan-Shop, Westenriederstr. 47, 80331 München. Tel. 089/22 66 63, Fax 2 90 47 99.

Zudem gibt es in vielen Großstädten Japanläden, von denen allerdings nicht alle Ware versenden.

JAPANISCH ESSEN (3)

Suppenzauber

Essen vom Straßenimbiss hat in Japan Tradition. Und weil die Menschen dort immer Wert auf kulinarische Qualität legen, schmeckt es auch gut – nicht zu vergleichen mit Fast Food bei uns. Zu diesen feinen kleinen Mahlzeiten gehören Ramen, aromatische Suppen, die es in vielen Variationen gibt



RAMEN

Für Ramen werden die Nudeln am Imbissstand frisch gekocht, die Einlage nach Wunsch kombiniert und schnell gebraten. Der Fond ist bereits fertig und durch die lange Kochzeit sehr aromatisch. Die Suche nach den besten Nudelsuppen hat in den großen Städten Japans inzwischen Kultstatus erlangt. Es gibt bereits Ramen-Führer, in denen die besten Adressen zu finden sind. Die nachfolgenden Rezepte werden wie die japanischen Originale mit selbst gekochter Brühe zubereitet. Sie ergeben immer eine komplette kleine Mahlzeit. Eilige Köche können in Japan- oder Asienläden verschiedene Instant-Ramen-Päckchen mit Nudeln, Würze und Sojasauce kaufen. Man ergänzt sie mit frisch gebratenem Gemüse, Knoblauch und Ingwer.

Grundrezept für die Fonds

ZUTATEN FÜR JEWEILS CA. 1,5 L FOND

HÜHNERFOND: *1 frisches Huhn (ca. 1,4 kg); 1 daumengroßes Stück frischer Ingwer; 1 Bund Lauchzwiebeln*

FLEISCHFOND: *1 kg grob zerkleinerte Schweineknochen (z. B. Spareribs); 2 EL Butter; 1 daumengroßes Stück frischer Ingwer; 1 Bund Lauchzwiebeln*

ZUM ANRICHTEN: *6 EL Sojasauce; 1 TL Dashi-no-Moto-Pulver (Instant-Fischbrühe); 2 gehäufte TL Zucker; 3 EL Sake; 1 EL dunkles Sesamöl; Salz*

1 Für den Hühnerfond das Huhn kalt abspülen und mit knapp 2 l kaltem Wasser in einen Topf geben. Ingwer schälen und in 3 Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und samt grünem Teil grob zerkleinern.
2 Alles aufkochen und etwa 1 Stunde sanft weiterkochen. Immer wieder den Schaum abschöpfen, der sich auf der Brühe bildet.
3 Fond mit dem Huhn abkühlen und dann im Kühlschrank erkalten lassen. Das erstarrte Fett abheben. Das Huhn herausnehmen und für ein anderes Gericht verwenden. Fond durch ein feines Sieb gießen.
4 Für den Fleischfond die Knochen in heißer Butter kräftig anbraten, knapp 2 l Wasser zugießen. Wie den Hühnerfond mit Ingwer und Zwiebeln 1 Stunde kochen, dann erkalten lassen, entfetten und durch ein Sieb gießen.
5 Zum Anrichten den fertigen Hühner- oder Fleischfond mit Sojasauce, Dashi-no-Moto-Pulver, Zucker, Sake und Sesamöl erhitzen, aber nicht aufkochen. Mit Salz abschmecken und heiß halten, bis die anderen Ramen-Zutaten fertig sind.

Ramen mit Huhn

Ganz typisch und im Original ohne Fleisch serviert. Aber man kann für dieses Nagoya Ramen auch pro Person einige Hühnerstückchen häuten, in feine Streifen schneiden und in der Brühe erhitzen.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1 Stück Bambussprosse (ca. 80 g, evtl. aus der Dose); 120 g frische Sojabohnensprossen; 5 Lauchzwiebeln; 300 g Ramen-Nudeln (siehe Kasten); Salz; 2 EL Öl zum Braten; 2 EL Sake; 1 EL Sojasauce; etwa 1,4 l Ramen-Hühnerfond (fertig gewürzt, siehe Grundrezept Punkt 5)

1 Bambussprosse abtropfen lassen, in feine Streifen schneiden. Sojabohnensprossen waschen und abtropfen lassen. Lauchzwiebeln putzen und waschen. Einige dünne grüne Zwiebelröhren in sehr feine Röllchen schneiden und zum Garnieren der Suppe beiseite legen. Restliche Lauchzwiebeln samt grünem Teil in feine Ringe schneiden.
2 Die Nudeln in reichlich kochendes Salzwasser geben, 3 Minuten bissfest oder nach Packungsangaben weich kochen.
3 Das Öl im Wok oder einer Pfanne erhitzen. Bambus, Sojasprossen und die restlichen Lauchzwiebeln darin bei starker Hitze unter ständigem Rühren etwa 1 Minute braten. Mit Sake und Sojasauce verrühren.
4 Nudeln abgießen, abtropfen lassen und heiß in die Portionsschüsseln füllen. Pro Suppenportion etwa 350 ml heißen Fond über die Nudeln gießen, sodass sie nicht ganz bedeckt sind. Das gebratene Gemüse und die Zwiebelröllchen darüber verteilen.
Tipp Für Hokkaido Shoju Ramen pro Portion 2 fertig gekaufte, aufschnittdünne Scheiben Schweinerollbraten auf die gegarten Nudeln legen und mit gewürztem Fleischfond anstelle von Hühnerfond auffüllen. Das Gemüse wie beim Rezept Ramen mit Huhn zubereiten und auf den Suppenportionen verteilen.

Ramen mit Gemüse

Yasai Ramen wird mit Hühnerfond zubereitet und mit frischen Wachteleiern angerichtet.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

100 g frische Spinatblätter; 1 Stück Bambussprosse (ca. 100 g, evtl. aus der Dose); 150 g Chinakohlblätter; 12 kleine Shiitake-Pilze; 4 Lauchzwiebeln; 300 g Ramen- →



EI, DIE WACHTEL
Spinat und Bambussprosse, Kohlblätter, Pilze und Lauchzwiebeln – nur Gemüse und Nudeln stecken in dieser Suppe. Und die Wachtel gibt ihr Ei dazu



FOTO: SCHÜLLER/IFA

FERNKÖSTLICHES
Gute Suppen sind bei Japans Schnellkochern gefragt, da kann der Topf nicht groß genug sein

Nudeln (siehe Kasten); Salz; 4 EL Öl zum Braten; 4 EL Sake; 1 EL Sojasauce; etwa 1,4 l Ramen-Hühnerfond (fertig gewürzt, siehe Grundrezept Punkt 5); 4 ganz frische Wachteleier; 4 Schnittlauchhalme

1 Die Spinatblätter verlesen, waschen, trockenschleudern und die Stiele entfernen. Die Bambussprosse in feine Streifen schneiden. Die Chinakohlblätter waschen, trockentupfen und quer in knapp fingerbreite Streifen schneiden. Von den Pilzen die Stiele entfernen, nicht verwenden. Die Hüte halbieren oder vierteln. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und samt grünem Teil in feine Ringe schneiden.
2 Die Nudeln in reichlich kochendes Salzwasser geben, 3 Minuten bissfest oder nach Packungsangaben weich kochen.
3 Inzwischen das Öl im Wok oder einer Pfanne erhitzen. Spinat, Bambus, Chinakohl, Pilze und Zwiebelringe darin bei starker Hitze unter ständigem Rühren etwa 1 Minute braten. Mit Sake und Sojasauce würzen.
4 Nudeln abgießen, abtropfen lassen. Heiß in die Portionsschüsseln geben. Pro Portion etwa 350 ml heißen Fond über die Nudeln gießen, sodass sie nicht ganz bedeckt sind. Das gebratene Gemüse darüber verteilen.
5 Wachteleier nacheinander aufschlagen und eins auf jede Portion setzen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und auf die Suppenportionen streuen.

Was man für Ramen braucht

- Selbst gekochten Fond mit Lauchzwiebeln und frischem Ingwer – je nach Ramen-Typ entweder aus Huhn oder Schweineknochen. Notfalls kann man Fond aus dem Glas nehmen; normale Instant-Suppenbrühe oder -paste schmeckt jedoch nicht gut.
- Nudeln müssen lang, dünn und gelb sein, sie ähneln in der Packung Dauerwellenlöckchen. In Japan- oder Asialäden oder über Versand spezielle Ramen-Nudeln verlangen. Japanische Buchweizennudeln oder europäische Suppennudeln eignen sich für Ramen nicht.
- Dashi-no-moto besteht aus Bonito, einer Tunfischart. Die Instant-Fischbrühe ist Würzmittel sehr vieler japanischer Gerichte und wird wie europäische Suppenwürze in Pulverform verkauft. Wer keinen Tunfisch essen will, nimmt die vegetarische Kombu-Brühe, die es ebenfalls als Instant-Pulver gibt, die aber aufgrund der (noch) geringen Nachfrage viel schwieriger zu bekommen ist.
- Surimi besteht aus Fischfleisch, oft mit Krebsfleisch gemischt. Es wird in etwa fingerdicke Stäbchen gepresst und bei uns tiefgefroren in Japanläden, Fischgeschäften oder auch in Kaufhäusern angeboten.
- Normales Sesamöl verwendet man zum Braten, dunkles mit feinem Nussgeschmack zum Würzen.

Tipps Es gibt spezielle Porzellan-Ramen-Schüsseln, die größer als normale Essschalen sind. In Japan isst man mit Hilfe von Stäbchen erst die Nudeln und festen Teile, um anschließend die Brühe aus der Schüssel zu trinken. Daher sind Essteller ungeeignet.
Japaner schlürfen Ramen möglichst laut – das gilt als Kompliment an den Koch.

Ramen mit Krebsfleisch

Für Kanagawa Ramen den Fond besonders kräftig würzen. Statt Surimi kann man Krebsfleisch nehmen.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1,4 l Ramen-Hühnerfond (fertig gewürzt, siehe Grundrezept Punkt 5); 8 EL Sojasauce; 4 TL Dashi-no-Moto-Pulver (Instant-Fischbrühe); 4 gestrichene TL Zucker; 3 EL Sake; 1 EL dunkles Sesamöl; ca. 2 TL Salz
EINLAGE: *4 mittelgroße Garnelen ohne Schale; 100 g Surimi (siehe Kasten); 80 g frische Sojabohnensprossen; 1 dünne Stange Porree; 300 g Nudeln; Salz; 4 EL Öl zum Braten; 4 EL Sake; 2 EL Lauchzwiebel- oder Schnittlauchröllchen*

1 Den Fond mit Sojasauce, Dashi-Pulver, Zucker, Sake, Öl und Salz unter Rühren erhitzen und heiß halten.
2 Die Garnelen waschen und trockentupfen. Den schwarzen Darmfaden am Rücken entfernen. Surimistangen in etwa ½ cm breite Stücke schneiden.
3 Die Sojasprossen kalt abspülen und abtropfen lassen. Den Porree putzen, waschen und samt grünem Teil in feine Ringe schneiden.
4 Die Nudeln in reichlich kochendes Salzwasser geben und 3 Minuten bissfest oder nach Packungsangaben weich kochen.
5 Das Öl im Wok oder einer Pfanne erhitzen. Die Garnelen mit den Sojasprossen darin bei starker Hitze kurz anbraten, bis die Garnelen rosa sind. Mit Sake abschmecken.
6 Die Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Heiß in die Portionsschüsseln füllen. Pro Suppenportion etwa 350 ml heißen Fond über die Nudeln gießen, sodass sie nicht ganz bedeckt sind.
7 Surimi rund um die Nudeln in die Brühe geben. Das gebratene Gemüse und die Garnelen darüber verteilen. Mit Zwiebel- oder Schnittlauchröllchen garnieren.

BARBARA RIAS-BUCHER/
SUSANNE FLOSSMANN

EINKAUFEN UND VERSAND
japan-shop.de und japan-shop.com (großes Angebot von Lebensmitteln bis zu Teetassen)
Matsuya, Rumfordstraße 40, 80469 München. Tel. 089/29 60 86, Fax 2 91 36 29.
Japan-Shop, Westenriederstr. 47, 80331 München. Tel. 089/22 66 63, Fax 2 90 47 99. Zudem wird bei den großen Lebensmittelketten das Angebot für die japanische Küche ständig erweitert.